

KOMU JE RADY, TOMU JE POMOCI

Stáda, 28 duben 2021

Mluvit o duševně-m zdravě- je poštěd trochu "divně". Mimochodem, celkem otevřeně o sobě, křím, že jsem psychiatrický pacient (a hodlám jít nadále). Takže se zas a znovu snažím dlat náco pro své duševně zdravě- i v době pandemie. Co mi pomohá; a co by mohlo pomoci někomu z vás? Těm fakt netvrdím, že mám univerzální- návod na věchno, jen pár postehů z vlastního života:

Nemusím zvládat věchno

Upřímě- mi řádo by motivace- doporučeně- o tom, co věchno se děj v domě- karanténě- stihnout a vylepšit, krapet krkem. Ne, fakt nebudu umět -nsky (i když moje kamarádka Nela a sestřenka Saša na tom pilně pracují), a že má nejednou nestane milovně- k jággy, i když mnoha jiným zrovna tenhle pohyb vyhovuje. Másto toho svému okolí- pravidelně hlásám, že právě- nedávám nic. Během ná kdy neproduktivně- je naprosto v pořádku. Beru to tak, že sbě- na čas, kdy zas budu dlat náco užitečného.

Snažím se má-t aspoň trochu režim

Ve své podstatě jsem chaotický člověk, co snadno zapomene, zda věbec sně-dal, a jestli nemám náco udlat. Na druhé straně si uvědomuju, že v pandemii se mi snadno slijí- dny do podivného bezčasí, kdy mi přijde zbytečné se i uš- Takže se aspoň trochu snažím pravidelně chodit ven se svými psy, plus mám pravidelně a rozně- jst, dostatek spát (a zřívě- neupadnout do úplné hibernace) a udržovat aspoň nějaké rituály, třeba se pokusit uš- když má- eká- videocall. Sleduji zprávy, ale ne pořá- d

Jistě, je potřeba být v obraze, ale i když mám v popisu práce sledovat, co se kolem covid-19 děje, snažím se aspoň- ná kdy tyhle informace ignorovat. Někomu v tomhle zabrá- nastavit si v aplikaci čas, která mě strávit na s-tě- ch. Já dávám to, že se snažím vzít svoje psiska ven a koukat do krajiny. Aneb televizi ani s-tě- fakt nikdo z nás nemusí- sledovat pořá- d. Zvlá- když nám to nedávám dobřě. Jen pro klid duše, jestli chcete znát aktuálně- dle- it- sta- mrknout na web ministerstva zdravotnictví-.

Nepřemstřím, že jsem v pohodě

Sice pravidelně nará- m na to, že mám myslet pozitivně, ale jsou chvíle, kdy to fakt nejde. Poštěd se to uš- m, a- se psychoterapie jsem pochopila, že dít najevo, že mám náco štvě, mám strach nebo se c-tě- m bezmocně, nená- ale zpř- sob jak se svými emocemi pracovat. Pojmenovat je a přestat se jich obávat je dobrý krok k tomu, aby se s nimi člověk naučil žít.

Jsem v kontaktu s fajn lidmi

Sice se s většinou svých blízkých nevidím osobně, ale snažím se s nimi zůstat v kontaktu a komunikovat na dálku. Těm dlat si videocall nebo poslat zprávu. Mimochodem, já sama pravidelně volám své babičce, která je 83. Obvykle to dopadne tak, že mi sdělí-, že si dala dobrou kávičku a procházka lesem byla moc fajn. No, asi už ch- pro- se stě- dobrěmu zdravě-.

Umím si př- ct o pomoc

Jestli mám náco moje vlastní- ůzkostně- porucha naučila, tak to, že jsou chvíle, kdy to sama fakt nedávám a potřebuju- okolí-. Posledně- ch pár měsíců- bylo pro mě dost drsných (i bez covid-19), a já si znovu uvědomila, že je zatraceně dle- it- m-t kolem sebe lidi, se kterými mám už mluvit o tom, co pro- v- m, a třeba se od nich ná kdy i nechat- nebo se jim vybrečet na rameni.

Ludmila
Hamplová

<https://www.kudlanka.cz>

Vytvořeno pomocí Joomla!

Generováno: 2 July, 2024, 16:15

